

桑名市長島町の ピラティススタジオ「すまいる+」 × フィットネスジム「ALMA」 コラボキャンペーン

内側をピラティスで整え、外側を筋力トレーニングすることで
不調知らずのカラダを作ることができます。
多くの方にピラティス＋トレーニングの素晴らしさを実感して健康に
なっていただきたいという思いでコラボレーションが実現しました！



すまいる+の会員様が
ALMAに入会する際に
全ての月会費から
1100円OFF！



ALMAの会員様が
すまいる+をご利用される
際に500円OFF！

※対象：新規会員様は2ヶ月目以降から、既存会員様は希望月から



運動をスタートするキッカケは
どちらからでも良いと思います！
まずは、自分の可能な範囲で
運動習慣をつけていきましょう！

運動のスタートに年齢は関係ありま
せんよ！日々の生活に少しだけ運動
機会を取り入れてみませんか？
一緒に楽しく体を動かしましょう！



筋肉は使わなければ年々減っていく一方です
運動を習慣化して健康的に毎日を過ごせる
カラダ作りをしましょう！！

筋肉がつくことで・・・



認知機能の改善

免疫機能の向上

転倒予防

腰痛や膝痛の予防や改善

他にも様々



筋肉はかけがえのない財産です！



ピラティススタジオすまいる+
お問合せはコチラ↓

ご予約は公式アプリからできます

公式アプリ
会員登録お願いします



営業時間
8:30~22:30

TEL
080-2641-5718

公式WEBサイト



フィットネスジムALMA
お問合せはコチラ↓

LINEから簡単にご予約できます

LINE友達登録の
【QRコード】から
お友達登録をお願いします



営業時間5:00~22:00
スタッフアワー10:00~20:00
日曜日無人営業

TEL
0594-87-7001

公式WEBサイト

